



PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTA GROSSA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JUNHO/2021**



		CAFÉ DA MANHÃ ( 7:30 h às 8 h )				ALMOÇO (11h às 12 h)					
Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
	Seg										
1	Ter	Leite c/ café pó	Pão de leite fatiado	Margarina	251	Coxa/sobrecoxa crocante	Salada tomate	Arroz	Preto	Manga	260
2	Qua	Leite	Pão de leite fatiado	Margarina	172	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	369
3	Qui	<b>Corpus Christi</b>									
4	Sex	Achocolatado	Pão de leite fatiado	Margarina	230	Sassami ao sugo	Farofa de couve (far man	Arroz	Preto	Manga	310
					<b>217</b>					<b>313</b>	
7	Seg	Leite c/ café pó	Biscoito maisena	xxxxxxx	261	Isclas de coxão mole acebolada	Batata sauté	Arroz	Preto	Maçã	320
8	Ter	Leite com chá	Pão integral	Margarina	219	Coxa/sobrecoxa assada	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	293
9	Qua	Leite	Pão integral	Margarina	161	Mignon suíno acebolado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	332
10	Qui	Achocolatado	Pão integral	Margarina	219	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far man	Arroz	Preto	Mamão	300
11	Sex	Chá mate	Pão integral	Requeijão	143	Sassami ao molho branco	Repolho refogado	Arroz	Preto	Maçã	323
					<b>201</b>					<b>314</b>	
14	Seg	Leite com chá	Biscoito maisena	xxxxxxx	240	Isclas de coxão mole acebolada	Purê de batata	Arroz	Preto	Limonada	370
15	Ter	Leite	Pão de sanduíche	Margarina	171	Coxa/sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Laranja	289
16	Qua	Achocolatado	Pão de sanduíche	Margarina	230	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	332
17	Qui	Chá mate	Pão de sanduíche	Requeijão	154	Almôndegas ao sugo	Farofa de couve (far man	Arroz	Preto	Mamão	290
18	Sex	Leite c/ café pó	Pão de sanduíche	Margarina	250	Sassami refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Maçã	280
					<b>209</b>					<b>312</b>	
21	Seg	Leite com chá	Biscoito maisena	xxxxxxx	240	Isclas de coxão mole acebolada	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranjada	332
22	Ter	Achocolatado	Broa de milho	Margarina	221	Carne moída de frango ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Preto	Maçã	223
23	Qua	Chá mate	Broa de milho	Requeijão	145	Mignon suíno acebolado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	331
24	Qui	Leite c/ café pó	Broa de milho	Margarina	241	Carne moída bovina ao sugo	Vagem sauté	Arroz	Preto	Mamão	265
25	Sex	Leite	Broa de milho	Margarina	162	Sassami ao sugo	Batata doce sauté	Arroz	Preto	Maçã	334
					<b>202</b>					<b>297</b>	
28	Seg	Achocolatado	Biscoito maisena	xxxxxxx	241	Carne moída de frango refogada	Purê de batata	Arroz	Preto	Banana	365
29	Ter	Chá mate	Pão de leite fatiado	Requeijão	154	Coxa/sobrecoxa assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Maçã	297
30	Qua	Leite c/ café pó	Pão de leite fatiado	Margarina	251	Isclas de coxão mole acebolada	Batata sauté	Arroz	Preto	Banana	389
	Qui				<b>215</b>					<b>350</b>	
	Sex										

Médias Mensais:

209

317

*Aline Gebeluka*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-1992  
Alimentação Escolar - PMS/PG

*Elaine F. Pupo*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-103

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTA GROSSA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JUNHO/2021**

		LANCHE DA TARDE (13h às 13:30 h)			JANTAR (15:30 às 16h)				
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	VET	
	Seg							945	
1	Ter	xxxxxx	Mingau de amido com cacau	214	Alface	Quibe assado	Macarrão espaguete integral alho e óleo	207	932
2	Qua	Frapê de abacaxi	Biscoito sequilho	213	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta cremosa	171	925
3	Qui	<b>Corpus Christi</b>							
4	Sex	Leite	Bolo cuca de banana	239	Sopa (iscas de patinho, repolho, cenoura, batata, aletria) pão		249	1028	
				<b>222</b>			<b>209</b>	<b>961</b>	
7	Seg	xxxxxxxxxx	Arroz doce com canela	230	Beterraba	Pernil suíno moído ao molho	Quirera com legumes	196	1007
8	Ter	Creme de amido	Sagu de uva	224	Couve-flor	Quibe assado	Escarola refogada, Arroz	222	958
9	Qua	Leite	Cereal banana	179	Beterraba	Carne moída de frango refogada	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	173	844
10	Qui	Chá mate	Bolo laranja formigueiro	197	Couve-flor	Linguiça refogada	Escarola refogada, Polenta cremosa	214	930
11	Sex	Frapê de abacaxi	Biscoito sequilho	213	Sopa (iscas de patinho, repolho, cenoura, batata, aletria) pão		238	917	
				<b>209</b>			<b>209</b>	<b>931</b>	
14	Seg	xxxxxx	Canjica com coco	250	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	196	1056
15	Ter	xxxxxx	Mingau de amido com cacau	214	Couve-flor	Quibe assado	Escarola refogada, Arroz	222	896
16	Qua	Chá mate	Torta sardinha (f trigo integral)	212	Beterraba	Iscas de patinho aceboladas	Macarrão espaguete integral alho e óleo	171	944
17	Qui	Leite com chá mate	Bolinho de polvilho azedo	253	Couve-flor	Linguiça refogada	Escarola refogada, Polenta cremosa	214	910
18	Sex	Leite	Bolo de cenoura	239	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz) pão		205	973	
				<b>234</b>			<b>201</b>	<b>956</b>	
21	Seg	xxxxxxxxxx	Arroz doce com canela	230	Couve-flor	Pernil suíno moído ao molho	Quirera com legumes	193	995
22	Ter	Leite	Biscoito sequilho	212	Beterraba	Quibe assado	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	226	881
23	Qua	Chá mate	Torta sardinha (f trigo integral)	212	Tomate	Carne moída de frango refogada	Polenta cremosa	172	860
24	Qui	Chá mate	Bolo laranja formigueiro	197	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)		269	972
25	Sex	Leite	Cereal chocoboll	179	Sopa (iscas de patinho, repolho, cenoura, batata, aletria) pão		239	914	
				<b>206</b>			<b>220</b>	<b>924</b>	
28	Seg	xxxxxx	Canjica com coco	250	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	190	1045
29	Ter	Leite	Cereal de banana	179	Couve-flor	Quibe assado	Macarrão espaguete integral alho e óleo	212	841
30	Qua	Leite	Bolo chocolate	240	Tomate	Carne moída de frango refogada	Polenta cremosa	172	1051
	Qui			<b>223</b>				<b>191</b>	<b>979</b>
	Sex								

Médias Mensais:

219

206

950



Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS					
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
			55% a 65 % do VET	10% a 15% do VET	15 a 30 % do VET
Pré-escola	4-5 anos	945	130 a 154 g	24 a 35 g	26 a 37 g

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

JUNHO  
2021

	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
Semana 1	961,0	144,1	37,9	26,6
Semana 2	931,0	145,2	34,0	24,7
Semana 3	956,0	148,7	34,5	26,2
Semana 4	924,0	144,4	33,6	24
Semana 5	979,0	151,9	36,5	26,3
<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>950,2</b>	<b>146,9</b>	<b>35,3</b>	<b>25,6</b>

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

*Aline Gebeluka*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-1992  
Alimentação Escolar - PMPG

*Elaine F. Pupo*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-103